

# ウェルネスセンター プログラム説明

プログラム名	時間	レベル	曜日	内容	場所
<b>【エアロビクス系】</b>	音楽に合わせて、カラダの大きな筋肉を動かし、筋代謝を上げ筋持久力の向上や脂肪燃焼に効果的なプログラムです。				
エアロ30	30	1	月	エアロビクスを始めてみたい方向けプログラムです	1
エアロ45	45	3	火・日	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのプログラムです	1
エアロ60	60	4	月・火	エアロビクスでしっかり動きたい方向けのプログラムです	1
ボディシェイプ60 初中級	60	2	月	エアロビクスに少し慣れてきた方、さらにバランスの取れたカラダを作りたい方向けのプログラムです。	1
ボディシェイプ60 中級	60	3	木	エアロビクスも慣れしっかりカラダを作りたい方向けのプログラムです	1
<b>【ダンス系】</b>	様々な音楽に合わせて、全身を動かすプログラム				
ZUMBA	45	4	月・火 木～土	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラムです	1
リトモス45	45	4	月・水 金	あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラム。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかなカラダを作るプログラムです	1
かんたん ベリーダンス	60	3	金	しなやかな腰使いによりウエストシェイプやヒップアップなどダイエット効果の高いエクササイズです	1
<b>【ボール系】</b>	バランス感覚、柔軟性など様々な能力向上を図るプログラム				
バランスボール	45		火	バランスボールを使いバランス感覚の向上や骨盤回りをなめらかにするプログラムです	2
JSAボール エクササイズ	60		水・日	小さいボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし、関節をなめらかにするプログラムです	1・2
<b>【格闘系】</b>	様々な格闘技の動きの中で、全身を使い筋持久力の向上や脂肪燃焼効果を高めるプログラム				
Group Fight	45	4	木・金 土	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイなどさまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです	1
<b>【燃焼系】</b>	大筋群にしっかりアプローチをし、燃焼ゾーンでカラダを動かし脂肪燃焼につなげていくプログラムです。				
脂肪燃焼 サーキット45	45	5	日・月	筋トレ・有酸素運動を交互に行い燃焼効果の高いゾーンを保ちながら脂肪燃焼につなげていくプログラムです	1
インターバル トレーニング45	45	5	金	トレーニング・休憩を組み合わせることで基礎体力の向上や心肺機能向上、脂肪燃焼につなげるプログラムです	1
<b>【ヨガ】</b>	ヨガのポーズを行うことで、ココロとカラダを調整しコントロールするプログラム				
ヨガ45	45	1	日・月	ヨガを始めてみたい方向けのプログラムです	1・2
ヨガ60	60	2	火～日	さまざまなポーズを楽しみたい方向けのプログラムです	1
アロマヨガ60	60	1	金	アロマを使用し、心身のリラックスを目的としたクラスです。	1
バラエティヨガ60	60	2	水	毎週違ったヨガを受けられるクラスです。	1
<b>【ピラティス】</b>	ピラティスはもともと軍医がリハビリのために考えたプログラムです。体幹部分をしっかり使うことで深層筋群へアプローチしカラダを作っていくプログラムです。				
ファンダメンタル ピラティス30	30	2	日	独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、体幹を安定させるとともに深層筋群を動かし機能的なカラダを作るプログラムです	1
ファンダメンタル ピラティス45	45	3	月	独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、体幹を安定させるとともに深層筋群を動かし機能的なカラダを作るプログラムです	1
ピラティス45	45	3	月	独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、体幹を安定させるとともに深層筋群を動かし機能的なカラダを作るプログラムです	2

プログラム名	時間	レベル	曜日	内容	場所
<b>【アクア系】</b>	水の持つ特性、水圧、浮力、水温を使い、心肺機能の向上や脂肪燃焼につなげるプログラムです。				
アクア30	30	1	火～土	水中運動を始めてみたい方や、とにかく音楽を楽しみたい方向けのプログラムです	プール
水中らくらく体操	30		木	水の中で行う機能改善体操です。実はカラダに不安がある方。水の特性を最大限生かしたプログラムです。	プール
水中ウォーキング	30		水	水中での基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を身につけるプログラムです	プール
水中エクササイズ	30		水	これから水中運動を始めてみたい方や、水の特性を利用した動きを楽しみたい方向けのプログラムです	プール
ミットアクア30	30	2	金	水中運動に少し慣れてきた方向けのミットや様々なツールを使用したプログラムです	プール
ミットアクア45	45	3	水	水中運動でしっかり動きたい方向けのプログラムです	プール
<b>【スイム】</b>	泳ぎを習いたい方はこちらのレッスンをどうぞ				
ビギナースイミング	60		木	浮くのが怖いという方からノープレスクロールまでを行っていくクラスです	プール
ベーシックスイミング	60	2	金	クロールで20m泳げる人からクロールの息継ぎを習得するクラスです	プール
<b>【その他】</b>	調整系や疲労回復、姿勢改善など様々なプログラムです。				
バレトン30	30	1	水	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の裸足で行うプログラムです	1
バレトン45	45	2	月・火 木	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の裸足で行うプログラムです	1
ボディメイク	45		水	トレーニングやエクササイズなどで筋肉を鍛え、美しい体をつくっていくプログラムです。	2
ポルドブラ	45	2	水	言葉の意味は「手を運ぶ」肩甲骨・体幹・足裏をメインに全身のインナーマッスルを心地よく使い、動いていくクラスです。	2
ステップ30	30	1	火	リズムに合わせて、ステップ台の昇降運動を繰り返しながら大きな筋肉を動かし心肺機能向上や脂肪燃焼につなげるプログラム	1
ステップ45	45	3	日	リズムに合わせて、ステップ台の昇降運動を繰り返しながら大きな筋肉を動かし心肺機能向上や脂肪燃焼につなげるプログラム	1
アロマストレッチ	45		水	心身をリラックスさせたい方を対象に、リラックス効果の高い香りとお音楽を使用し、ストレッチにより全身の筋肉をケアするプログラム	1
コンディショニング	45		土	アイテムを使用し自分自身のカラダを調整・コントロールするクラスです	1
体幹メソッド	30		金	カラダの中心である体幹を鍛えることでバランスの取れたカラダづくりとケガの予防や改善につなげるプログラムです	1
姿勢改善 エクササイズ45	45		木	肩甲骨から骨盤にかけて筋肉を動かし、骨盤をリセットし理想のボディラインや姿勢づくりにつなげていくプログラムです。	1
かんたんらくらく体操	30		木	椅子に座って行う運動や立位での簡単な体操です。カラダをほぐしたりスムーズに動かすための体操です。	2
筋膜リリース	45		木・金	特殊なローラを使って筋肉を覆う筋膜を調整しカラダを整えるクラスです。	1・2
腰痛予防 ストレッチ	30		火・土	腰痛につながる部位のきんにくを刺激したりほぐすことで腰痛の予防や緩和につなげるプログラムです	1・2
ショートレッスン	20		月・火 木・土	バラエティプログラムです。内容は来てからの楽しみ。主に筋トレ、ストレッチを行うクラスです	1・2

【対象者】:16歳以上のすべての方

1:初心者,2:初級者から中級者向け,3:中級者向け,4:中級者から上級者向け,5:上級者向け

【実施場所】/1:スタジオ1 2:スタジオ2 1・2:スタジオ1と2どちらも プール